**OBBLIGATORI CATEGORIA GIOVANISSIME**

**101-Gamba di balletto fino all’alzata 1.4**

Dalla **Posizione Supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell’altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull’acqua fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa**. Da qui si distende senza muovere la coscia per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto** che va tenuta per almeno 3 secondi.

**501-Pulcino 1.3**

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione di Tuck in Superfice**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superfice per assumere la **Posizione di Cannoncino**. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata.**

**310-Capovolta indietro raggruppata 1.1**

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passante per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in **Posizione Supina**.

**OBBLIGATORI CATEGORIA ESORDIENTI B**

**101-Gamba di balletto semplice 1.6**

Dalla **Posizione Supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell’altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull’acqua fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa**. Da qui si distende senza muovere la coscia per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto**. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla **Posizione di Gamba Flessa**. La punta del piede scorre all’interno della gamba in estensione sulla superfice fino a raggiungere la **Posizione Supina**.

**506-Mezza Torre 1.8**

Da Posizione Prona, si assume la **Posizione di Carpiata in Avanti**. Si solleva una gamba in **Posizione di Coda di Pesce** che va mantenuta per almeno 3 secondi.

**508-Entrata in Arco 1.4**

Dalla **Posizione Supina** si inizia un delfino. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino a raggiungere la **Posizione di Arco in Superficie**.